

mouvement Interculturel
pour l'environnement



écofrancisation

Français langue étrangère - activités pédagogiques en environnement

Alimentation locale

Texte d'accompagnement



CRÉDITS

Conception et rédaction : Lidia Guennaoui, Geneviève Albert et Félix Lebrun-Paré (Mouvement interculturel pour l'environnement)

Comité conseil : Paula Mazzeo, Mariem Fafin, Hélène Brisson, Violaine Pronovost et Jean-Philippe Ayotte-Beaudet

Révision linguistique : Jacques Primeau

Illustration et logo : Aurélie Grand

Photos : Vincent Fugère - La Manufacture (sauf indication contraire)

Conception graphique : Caroline Cyr

Coordination de la production et de la diffusion : Vrac environnement

Autres collaborateurs : Denys Brustello Luis, Adaée Lacoste, Cecilia de la Mora, Mohamed Marzougui, Joey El Houry

Idée originale : Sarah Dahmani, Adeline Deheunynck, Béatriz E. Enciso G., Maiga Ibrahim, José Marcelo Medeiros, Camille Rouzier et Sahar Samadaei (Programme Éco-stage)

CHALEUREUX REMERCIEMENTS

Centre Pauline-Julien

Programme Éco-stage

Bénévoles du Mouvement Interculturel pour l'environnement

Shanie Leroux (Rapprochement interculturel de Villeray)



écofrancisation



écofrancisation

Français langue étrangère - Activités pédagogiques en environnement

Alimentation locale

Texte d'accompagnement

Sauf indications contraires, les photos sont de : Vincent Fugère - La Manufacture

www.vincentfugerephotography.com

Définitions (source) : www.passeportsante.net

MISE EN CONTEXTE

Manger local signifie s'alimenter de produits dont l'origine géographique est située aux environs, soit à moins de 250 km de notre assiette.

Mais pourquoi s'alimenter localement ? Croyez-le ou non, un aliment voyage souvent plus de 2 000 km avant de se retrouver dans notre assiette ! Consommer localement permet de limiter significativement son impact environnemental et sa dépendance au pétrole, considérant que l'on diminue le transport de nos aliments. De plus, en consommant local, on encourage les producteurs d'ici, on appuie la diversification de l'agriculture locale et on assure la sécurité et la souveraineté alimentaire (c'est-à-dire que, collectivement, on devient moins dépendant des pays étrangers en approvisionnement alimentaire, et également de la fluctuation des prix). Mentionnons que s'approvisionner localement signifie manger des fruits et des légumes frais, qui sont donc meilleurs au goût et qui auront davantage conservé leurs nutriments !

Voici un document qui vous aidera à connaître les aliments d'ici, leur disponibilité et leurs particularités.



Disponibilité des légumes au Québec



Ail (juillet à décembre)

L'ail est un bulbe considéré comme un aliment et un condiment. Il est reconnu pour ses propriétés « santé », notamment il renforcerait le système immunitaire.



Bette à carde (juin à octobre)

Deux légumes en un. La bette à carde est un légume à grandes feuilles qui se prolongent pour créer une tige (charnue comme du céleri et comestible). La bette à carde est de la même famille que la betterave.



Artichaut (août à septembre)

L'artichaut est une plante dont on consomme la tête, plus particulièrement son cœur. Il fait partie de la même famille que les laitues.



Betterave (juillet à décembre)

La betterave est arrivée en Nouvelle-France dès les premiers temps de la colonisation. Depuis, elle fait partie des légumes-racines de la cuisine québécoise traditionnelle. Les feuilles sont également savoureuses et nutritives.



Asperge (mai à juillet)

Les asperges font partie des aliments qui doivent uniquement être récoltés à la main. Elles sont très polyvalentes dans l'assiette ; on peut les manger crues, rôties, vapeur, sautées, en crème...



Brocoli (juillet à novembre)

Le brocoli est un légume vert reconnu pour ses propriétés nutritives. La consommation régulière de ce légume pourrait contribuer à prévenir certains cancers.



Aubergine (août à octobre)

Légume-fruit de superbe apparence, on la reconnaît par sa peau d'un violet profond. Les Québécois la consomment peu en comparaison à d'autres régions du monde comme l'Inde, où elle est très populaire.



Carotte (disponible toute l'année)

La carotte est un légume racine économique, offert à l'année, qui se conserve très bien. D'une teinte vive orangée, elle met de la couleur dans nos assiettes !

Alimentation locale



Céleri (juillet à octobre)

Très populaire tant comme crudités que dans les plats mijotés, le céleri est aussi connu pour sa faible teneur calorique.



Chou chinois (juin à décembre)

Parmi les légumes, le chou chinois est celui qui contient le plus de calcium « biodisponible », c'est-à-dire que l'organisme peut facilement absorber et utiliser.



Céleri-rave (août à décembre)

Autre variété de céleri, le céleri-rave est un légume racine qui possède une saveur légèrement piquante.



Chou rouge (juillet à avril)

Le chou est considéré comme un légume du nord dû à sa grande capacité d'adaptation au froid. Parmi les diverses variétés de choux, c'est le chou rouge qui compte le plus d'antioxydants bons pour prévenir le cancer.



Champignon (disponible toute l'année)

Le champignon blanc est le champignon le plus connu. En tant que tel, le champignon ne fait pas partie du règne des végétaux, mais de celui des Fungi puisqu'il est incapable de produire de la chlorophylle.



Chou vert (disponible toute l'année)

Le chou se conserve bien et est donc un légume bon marché et disponible à l'année dans les pays du nord. On le mange cru en salade ou cuit dans une multitude de recettes traditionnelles.



Chicorée (juin à novembre)

« Chicorée » est un terme utilisé pour parler de certains légumes à feuilles que l'on mange crus et qui possèdent une amertume plus ou moins prononcée. Les chicorées existent en de multiples formes (chicorée frisée et chicorée scarole, endive, radicchio, etc.) et couleurs.



Chou-fleur (juillet à octobre)

Membre de la famille des choux, le chou-fleur a probablement évolué à partir du brocoli. Très polyvalent, il peut être savouré cru en trempette, cuit en accompagnement, ou dans un potage.

Source : Wikipédia





Source : Wikipédia

Citrouille (septembre-octobre)

La citrouille, une courge sous une forme ronde et de couleur orangée, possède une chair excellente et produit une abondance de graines qui, une fois séchées, sont prisées comme collation.

Emblème de l'Halloween, on la consomme principalement à la fin de l'automne sous forme de potage, de tarte et de gâteau.



Concombre (avril à octobre)

Malgré le fait qu'on le consomme plutôt en crudité avec d'autres légumes, le concombre est un proche parent du melon. Le concombre est constitué à plus de 95 % d'eau, ce qui en fait un légume rafraîchissant et à faible teneur en calories.



Cornichon frais (disponible toute l'année)

Le cornichon est le jeune fruit de quelques variétés de concombres que l'on cultive spécialement pour en faire des marinades. Une de ces variétés donne les gherkins, qui ne mesurent que quelques centimètres



Courge (août à mars)

La courge est un fruit que l'on cuisine comme un légume. Les courges d'hiver mûrissent à l'automne et se conservent quelques mois. Leur peau est généralement plus épaisse que les courges d'été et leur chair est plus sucrée. Elles sont excellentes en potage ou en purée.



Courgette (juillet à octobre)

La courgette est considérée comme une courge d'été, dont la spécificité est d'être cueillie avant maturité et donc de moins se conserver. Au Québec, on appelle parfois la courgette «zucchini ».



Cresson (juin à septembre)

Le cresson est un légume vert feuillu qui appartient à la famille des crucifères, tout comme le chou, le brocoli, ou encore le radis. Le cresson se distingue des légumes feuillus par son goût légèrement piquant.



Échalote (juin à octobre)

Au Québec, le terme « échalote » est utilisé pour désigner l'oignon vert. La partie blanche de l'oignon vert s'utilise comme l'oignon, tandis que les feuilles tubulaires sont considérées comme des fines herbes.



Endive (septembre à juin)

L'endive est la plus connue des chicorées. Elle est reconnue pour posséder une amertume plus ou moins prononcée.

Alimentation locale



Épinard (juin à novembre)

L'épinard est un légume-feuille à saveur prononcée et un peu piquante. De la même famille que la betterave et la bette à carde, c'est un des aliments les plus riches en vitamines et en minéraux qui soient.



Kale ou chou borécole (juillet à octobre)

Le kale fait partie de la famille des choux, mais n'est pas pommé ; les feuilles de kale poussent sur une tige. Le chou kale est le plus nutritif de la famille des crucifères. Il contient des protéines et du calcium. On le consomme en julienne, en salade, bouillis, braisés ou farcis.

Source : Wikipédia



Fines herbes (mai à octobre)

Les fines herbes sont des aromates qui ajoutent de la saveur à nos plats et ils contribuent à l'apport en antioxydants dans notre alimentation. Il en existe plusieurs variétés : basilic, ciboulette, coriandre, estragon, marjolaine, origan, menthe, persil, thym, etc.



Laitue (avril à octobre)

Il existe plus de cent variétés de laitues qui diffèrent par leurs formes, leurs saveurs et leurs couleurs. Au Québec, on consomme principalement la laitue pommée, la laitue Boston, la laitue frisée et la laitue romaine.



Gourgane ou fève des marais (juillet à septembre)

La gourgane fait partie de la très grande famille des légumineuses et elle est une bonne source de fibres alimentaires. Puisque sa gousse est coriace, il faut la retirer avant de la consommer.



Maïs (août à octobre)

Aussi appelé « blé d'Inde », le maïs frais en épi est très populaire au Québec. Pendant la saison, on organise souvent des repas de groupes, nommés « épluchettes de blé d'Inde », où le maïs en épi est le plat principal.



Haricot (juillet à septembre)

Légume vedette des potagers, le haricot est souvent désigné sous l'appellation « fève » par les Québécois (petites fèves). Grâce à ses graines, le haricot renferme davantage de protéines que la majorité des autres légumes.



Oignon (disponible toute l'année)

L'oignon est un aromate universel, consommé dans toutes les régions du monde. Il existe en plusieurs grosseurs et couleurs, plus ou moins piquants. L'oignon jaune est le plus piquant de tous.





Panais (disponible toute l'année)

Le panais est un légume-racine qui appartient à la même famille que la carotte. Malgré une couleur moins éclatante, le panais s'avère néanmoins savoureux en plus de renfermer vitamines et minéraux ainsi que des fibres alimentaires.



Pois mange-tout (juillet à octobre)

Le pois mange-tout, que l'on appelle aussi pois gourmand, possède une cosse moins coriace et plus sucrée que le pois frais et ses graines sont minuscules. Il se déguste donc entier, cosse et graines.



Patate douce (disponible toute l'année)

De la famille des tubercules, la patate douce se conserve bien. On la distingue de sa chair orangée et son goût sucré. Adaptable aux recettes de la pomme de terre, la patate douce est encore plus polyvalente que celle-ci.



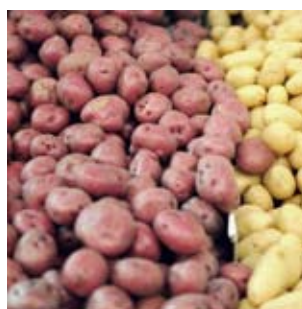
Poivron (juillet à octobre)

Les poivrons, que l'on appelle aussi « piments doux » sont consommés comme des légumes. Il existe plusieurs variétés de poivrons. Le poivron vert est cueilli avant sa maturité ; laissé sur le plant, il deviendrait rouge. Les poivrons muris sur le plant sont plus sucrés et plus nutritifs.



Piment fort (juillet à octobre)

Les piments forts sont surtout utilisés comme épices. Pour les amateurs, les piments se dégustent. Une fois l'effet de feu passé, chaque variété laisse dans la bouche une saveur différente.



Pomme de terre (disponible toute l'année)

La pomme de terre, aussi appelée « patate », est très riche en amidon. Voilà pourquoi on la met souvent dans la catégorie des féculents. Mais il ne faut pas oublier qu'il s'agit bel et bien d'un légume, avec plusieurs bienfaits nutritionnels.



Poireau (juillet à décembre)

Le poireau fait partie de la même famille que l'oignon, l'ail et la ciboulette. Le poireau diffère de ses proches par une saveur plus subtile et même sucrée.



Rabiole ou chou-rave (disponible toute l'année)

Au Québec, on emploie souvent « rabiole » pour désigner le chou-rave. Son goût rappelle celui du navet blanc ou de la tige de brocoli, deux plantes de la même famille.

Alimentation locale



Radis (mai à octobre)

Ce légume-racine possède une saveur légèrement piquante et appartient à la famille des crucifères, comme la roquette et le brocoli. On en consomme généralement la racine, mais les feuilles sont aussi savoureuses.



Tomate (mai à novembre)

La tomate est un fruit consommé comme légume. Elle fait partie des légumes les plus commercialisés dans le monde. Il va sans dire que les meilleures tomates se trouvent en saison, et plus particulièrement dans les marchés publics.



Rutabaga (disponible toute l'année)

Le rutabaga est un légume-racine en forme de bulbe à chair blanche. Au Québec, ce qu'on appelle souvent « navet » est en fait le rutabaga, dont la chair est plus jaune. Le navet et le rutabaga sont deux espèces différentes, mais toutes deux font partie de la famille des choux.



Topinambour (septembre à décembre)

Le topinambour est un légume-racine peu connu. On l'appelle parfois l'artichaut d'hiver parce que sa saveur rappelle celle de l'artichaut, et parce qu'on le consomme l'hiver plutôt que l'été.



Tête de violon (avril à juin)

Le nom de ce légume est inspiré de sa forme. En Europe, on l'appelle crosse de fougère, en référence au bâton de l'évêque dont l'extrémité supérieure se termine en spirale. Au Québec, on l'appelle plutôt tête de violon, rappelant le bout du manche de l'instrument de musique. À manger uniquement lorsque cuit.

Source : Wikipédia



Disponibilité des fruits au Québec



Bleuet (juillet à octobre)

Le bleuet est un petit fruit très populaire au Québec. Qu'ils soient sauvages ou cultivés, frais, congelés ou en jus, les bleuets sont particulièrement riches en vitamine C. Champions des antioxydants, leur consommation préviendrait plusieurs maladies.



Cerise de terre (août à octobre)

La cerise de terre n'est en réalité ni cerise, ni groseille, ni mirabelle. Le fruit est, en fait, beaucoup plus proche de la tomate. D'un beau jaune doré, elles séduisent par la façon dont leurs fruits sont enveloppés d'une fine pellicule ressemblant à une lanterne.



Canneberge (septembre à novembre)

La canneberge (appelée parfois airelle) est proche parente du bleuet et de la myrtille. Les baies fraîches ne sont offertes qu'en saison. On peut toutefois trouver les canneberges dans les commerces sous forme de jus, concentrées, congelées et séchées.



Fraise (juin à septembre)

D'un rouge brillant, ce petit fruit est très délicat et fragile. Les fraises sont toujours meilleures quand elles viennent d'être cueillies, et perdent une bonne partie de leur saveur au cours d'un long transport. Excellentes en dessert et en confiture !



Cantaloup (juillet à septembre)

Le cantaloup appartient à la même famille que les concombres et les courges. Ils ont une écorce plutôt lisse, et sont d'un ton vert pâle jaunissant légèrement à maturité. Sa chair est orange et sucrée. Selon certains, c'est le meilleur des melons.



Framboise (juillet-août)

Les framboises proviennent d'arbustes vivaces à épines de la même famille que les roses. Contrairement aux mûres, le réceptacle de la framboise reste accroché au plant lors de la cueillette, laissant le centre du fruit creux. Elles peuvent être rouges, noires ou pourpres.



Cerise (juillet à septembre)

Les cerises sont des petits fruits très savoureux. Lorsque prêtes à manger, elles devraient être dodues, à la peau lisse et brillante, sans être dures. Selon la variété, la peau peut être rouge clair, rouge foncé, ou jaune. La cerise est surtout apprêtée sous forme de tartes et de confitures.



Melon d'eau (août-septembre)

Aussi appelé pastèque, le melon d'eau a une chair rouge ou rosée, mais peut aussi être blanche ou jaune. Le melon d'eau est délicieux en été, considérant qu'il est très désaltérant !

Alimentation locale



Mûre (juillet à septembre)

Les mûres proviennent d'arbustes vivaces à épines de la même famille que les roses. Contrairement aux framboises, la mûre conserve son réceptacle lors de la cueillette. Les mûres peuvent être rouges, noires ou pourpres.



Rhubarbe (mai à juillet)

La rhubarbe figure traditionnellement dans les potagers du Québec. On en fait surtout des tartes ainsi que des confitures et des compotes. On recommande de ne pas consommer les feuilles de la rhubarbe, qui sont toxiques, mais uniquement sa tige.

Source : Wikipédia



Poire (août-septembre)

Provenant d'un arbre fruitier, la poire est populaire partout dans le monde. La poire est une source élevée de fibres alimentaires, et accompagne aussi bien le salé que le sucré, de l'entrée au dessert.



Pomme (disponible toute l'année)

Fruit emblématique du Québec, la pomme est disponible à l'année, considérant qu'elle se conserve bien. Ce fruit très polyvalent peut se retrouver dans d'innombrables recettes. On peut également en faire du jus, de la compote, du vinaigre et du cidre.



Prune (août septembre)

Comme la mangue ou la pêche, la prune est un fruit charnu à noyau. Il en existe plus de 2 000 variétés qui poussent dans presque toutes les régions du monde : des noires, des jaunes, des rouges, des mauves, etc.



VRAC
environnement
groupe d'action et de recherche en développement durable

mouvement interculturel
pour l'environnement 